

冬の高血圧予防教室

令和5年

2/26(日)

うちの味噌汁はうすあじ？
毎日飲んでいる家庭の味噌汁
塩分濃度をチェックしてみませんか。

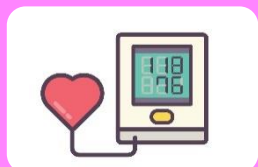


13:30~13:45

高血圧についての講話

講師 医師 田中正樹

参加者には減塩
グッズプレゼント



13:45~14:15

血圧測定（正しい姿勢と測り方）

寒い季節 血圧を上げない過ごし方

講師 保健師 上田 加奈子



14:15~14:30

血圧改善！運動実技

講師 健康運動指導士 長谷川 敏彦



14:40~15:10

減塩のポイント

塩分計測～あなたの味噌汁の塩分は？～

味噌汁の試飲

講師 管理栄養士 杉本 美鶴

- 時間 13:30~15:10（受付13:00～）
- 場所 県民健康センター 2F大研修室・栄養教室
- 対象 健康診断で血圧が高いと言われた方、高血圧予防に関心のある方
- 参加費 500円
- 定員 20名(要予約・先着順)
- 持ち物等 家庭の味噌汁100cc、筆記用具、タオル、飲料水、動きやすい服装・靴

ふくい健康の森

(公財)福井県健康管理協会
県民健康センター

☎ 0776-98-8000

〒910-3616 申込締切 2/21(火)

福井県福井市真栗町47-48

お申込み・お問い合わせは

